**Формирование валеологической культуры детей**

**дошкольного возраста**

Современные исследования, как взрослых, так и детей, показывают, что уровень здоровья человека в наши дни значительно снижен, уменьшилась продолжительность жизни, увеличилась склонность к заболеваниям, особенно в периоды эпидемий. Успешность в работе и в личной жизни во многом зависит от состояния здоровья, как физического, так и психологического. В основном состояние тела и духа человека зависит на 50% от образа его жизни. Оттого одной из важных задач перед родителями и педагогами стоит сохранение здоровья в процессе обучения, воспитания и игры. А поскольку закладка основ личности происходит еще в дошкольном возрасте, искусством укрепления и сохранения здоровья необходимо заниматься с детского сада. Именно это является целью валеологии.

Впервые о необходимости валеологической культуры и ее сущности высказался крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное – это научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью, отказу от всего вредного.

Таким образом, **валеологическая культура дошкольника** – это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.

**Под валеологической культурой здоровья ребенка понимается совокупность трех компонентов:**

* осознанного отношения к здоровью и жизни человека,
* знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и сохранять его;
* валеологической компетентности, позволяющей ребенку самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

**Принципы валеологического образования:**

Принцип «не навреди!» определяет, что в обучении детей можно использовать только те способы, методы, технологии и средства, которые:

* ***просты***, то есть, легки в освоении и не требуют значительных материальных затрат ( для усвоения этих технологий достаточно иметь желание быть здоровым);
* ***доступны***, то есть, могут быть освоены самостоятельно и осознанно людьми разного возраста;
* ***безопасн***ы, то есть, все оздоровительные педагогические технологии не могут причинить вреда детям;
* ***эффективны***, то есть, быстро дают положительный результат; при этом дети имеют возможность отслеживать каждый свой шаг, контролировать своё состояние;
* ***экспертируемы***, то есть, дают возможность легко измерять результаты деятельности по изменению состояния здоровья при помощи простейших диагностических методик.

**Задачи валеологического образования в ДОУ:**

* формировать знания о человеке, о его болезнях, ценностях человеческой жизни;
* формировать у детей с ранних лет валеологическое сознание, бережное и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности;
* формировать практические умения и привычки по укреплению своего здоровья;
* формировать у детей мотивацию здорового образа жизни и установки на приоритет здоровья перед болезнью;
* формировать у детей желание активно участвовать в оздоровлении окружающих людей, используя приобретённые теоретические знания и элементы практических привычек.

**Словесные методы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| виды | приёмы |
| **Рассказ педагога** (создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, о правилах гигиены и т.д.)  **Рассказы детей** (совершенствовать знания, умения отражать сложившиеся представления, повышать степень обобщённости знаний)  **Беседа**  **Чтение художественного произведения** | - риторические вопросы  - обмен мнениями  - беседа до и после рассказа  - рассматривание наглядностей  - вопросы  - напоминания  - соучастие воспитателя  - анализ  - оценка  - уточнение, коррекция знаний, их обобщение и систематизация  -развитие умения слушать и задавать вопросы  - расширять, обогащать знания  - формировать способность к восприятию, пониманию |

**Наглядные методы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды | приёмы |
| **Наблюдение:**  - *формирование основного содержания знаний дошкольников об органах, их функциях, гигиене - развитие наглядно – образных, наглядно – действенных форм мышления, речи*  **Рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем:**  *- уточнение, обогащение представлений об организме, обогащение словаря детей;*  *-формирование наглядных образов тех органов, восприятие которых в жизни невозможно;*  *- активизация словаря*  *- развитие связной речи*  **Слайды, диафильмы, кинофильмы:**  *- расширение знаний детей, развитие речи, - формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затрудненно, невозможно;*  *- возможность познакомить с явлениями, протекающими длительное время* | - вопросы  - образец рассказа  -задание творческого характера  - вопросы – обсуждение  - повторный показ  - рассказ  -художественное слово  - рисование на темы, близкие к их содержанию |

**Практические методы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды | Приёмы |
| **Упражнения** – многократное повторение умственных и практических действий:  - овладение разными способами умственной деятельности,  - формирование валеологических и практических навыков, умений,  - совершенствование и укрепление познавательных сил детей  **Элементарные физиологические опыты**  -преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин изменения. Этапы:   1. выдвижение познавательной задачи 2. анализ задачи, выявление известного и неизвестного 3. обсуждение организации опыта 4. опыт   **Игровой метод** – использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приёмами  **Моделирование** – самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи  **Экспериментирование** – самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи | -вопросы поискового характера  -указания  -сравнения  -рисунки, графики  - анализ результатов  -формирование сложной аналитико- синтетической деятельности мышления  -формирование способности сравнивать, делать выводы  -вопросы  - указания  - объяснения  - показ  - воображаемая игровая ситуация |

**Формы организации детей**

* занятия
* экскурсии
* наблюдения
* дидактические игры
* чтение специальной литературы
* сюжетно – ролевые игры
* праздники, конкурсы, викторины
* простейшие физиологические опыты, эксперименты
* моделирование
* самостоятельное наблюдение
* индивидуальные занятия в уголке здоровья и пр.

**Формы работы с родителями**

* пропаганда валеологических знаний среди родителей с привлечением специалистов из поликлиник, университетов, педагогических колледжей, спортивных школ;
* дни открытых дверей в ДОУ с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования;
* совместные праздники здоровья;
* участие родителей в оформлении предметно – игровой среды по валеологии (изготовление наглядного и раздаточного материала);
* экскурсии с детьми в детскую поликлинику (стоматологический кабинет, глазной, ЛОР, кабинет педиатра и т.д.);
* практическая работа с родителями: обучение правилам закаливания, точечного массажа, технике выполнения упражнений, оказания первой помощи;
* создание совместно с ребёнком газет о здоровье.

**Диагностика валеологической культуры**

Диагностика позволяет изучить особенности отношения конкретного ребенка к своему здоровью и выявить мотивацию здорового образа жизни. Диагностический процесс должен выглядеть естественно и непринужденно для ребенка, проходить в привычной ему среде. Вопросы могут задаваться детям в разные отрезки времени (в утренние и вечерние часы), т.к. большинство вопросов беседы требует от детей развернутых ответов, обдуманных решений, воспроизведения своего жизненного опыта.

Примеры некоторых бесед с детьми:

**Раздел 1 “Здоровый человек”**

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью, уточнить особенности знаний детей о здоровье человека

Предполагаемые вопросы:

* Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас в группе есть такие дети?
* Как ты заботишься о своём здоровье? Расскажи, пожалуйста, что ты делаешь?
* Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
* Знаешь ли ты, что такое микробы? А как от них защищаться?
* Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребёнком?
* Ты считаешь себя здоровым ребёнком? Почему ты так думаешь?
* Делаешь ли ты и твои родители зарядку? Как ты думаешь, это вредно или нет?

**Раздел 2. “Человеческий организм”.**

Цель:изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

Предполагаемые вопросы:

* Скажи, пожалуйста, из чего состоит твоё тело?
* Зачем человеку мышцы?
* Что произойдёт, если сердце человека перестанет работать?
* Зачем организму человека нужна кровь?
* Когда ты перестал дышать, что с тобой произошло?
* Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот(использовать наглядность).
* Где и зачем у тебя находится мозг?
* Скажи, пожалуйста, чем человек отличается от животного?
* Что общего есть у человека, животного и растения?

**Раздел 3. “Безопасный мир”.**

**Цель:** изучить особенности знаний о безопасном поведении в детском саду.

Предполагаемые вопросы:

* Представь себе, что мы спускаемся по лестнице, и один мальчик толкает впереди идущего ребёнка. Что может произойти?
* Почему в нашей раздевалке нельзя прыгать, бегать и толкаться?
* Скажи, ты умеешь пользоваться ножом и вилкой, когда принимаешь пищу? Чего нельзя при этом делать?
* Подумай и скажи, что может случиться, если человек будет вести активную беседу во время еды, когда пережёвываешь пищу?
* Почему в группе нельзя играть в подвижные игры?

**Раздел 4. “Я и другие люди”.**

Цель: изучить особенности знаний детей о социально благоприятных (здоровых) взаимоотношениях людей.

* Зачем люди общаются друг с другом? А что было, если бы люди не общались?
* Кому ты можешь сказать «здравствуй», а кому «здравствуйте»?
* Если тебе нужно что-то спросить, то как ты обращаешься к взрослому?
* Как ты думаешь, твоё здоровье зависит от твоего поведения и привычек? Объясни, почему?
* Если у тебя плохое настроение, это вредит твоему здоровью? А другим людям это вредит?
* У тебя есть друзья? Для чего они нужны тебе? Как ты думаешь, ты умеешь дружить? Какие правила дружбы ты знаешь?
* Ты когда-нибудь болел? Кто помогал тебе выздороветь? Как помогал?
* Если в твоей семье заболеет кто-нибудь из близких, ты сможешь ему чем-то помочь? Как ты будешь ухаживать?

**Заключение**

Благодаря диагностике и педагогическая наука, и педагогическая практика обогащаются новым знанием, которое позволяет взрослому еще больше приблизиться к разгадке закономерностей развития уникальной природы ребенка.

Теперь можно с уверенностью сказать**: чтобы ребенок был успешным в общении и взаимодействии со взрослыми и сверстниками, помоги ему в освоении валеологической культуры!**

Объясни ему, что такое здоровье человека, и научи соблюдать правила здоровья в отношении себя и окружающих людей!

Помоги ему научиться вести здоровый и безопасный образ жизни!

Научи разумному поведению в непредвиденных чрезвычайных ситуациях, подготовь к оказанию элементарной медицинской, психологической самопомощи!

Сделав это для ребенка, ты поможешь ему быть здоровым и счастливым, успешным и добрым **ЧЕЛОВЕКОМ**, всегда необходимым другому **ЧЕЛОВЕКУ**!

Список используемой литературы

Т.А.Тарасова «Я и моё здоровье»;

Т.А.Шарыгина «Беседы о здоровье»;

С.Е.Шукшина «Я и моё тело»

Л.В.Гаврючина «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ»

Журналы «Дошкольное образование».